CURRÍCULO ESTRATÉGICO

2ª EDIÇÃO

Seja TRAINEE

CURRÍCULO
ESTRATÉGICO

AFINAL, O CURRÍCULO É A PRIMEIRA REFERÊNCIA QUE O RECRUTADOR TEM SOBRE VOCÊ.

Nem sempre a gente dá o devido valor para o currículo, mas você já pensou que ele é a primeira impressão que você passa para as empresas? Isso mesmo! A análise do currículo acontece antes mesmo do avaliador te conhecer, por isso, é essencial que ele seja atrativo.

Um currículo mal elaborado pode fechar muitas portas e é pensando na sua convocação para as próximas fases do processo que criamos esse ebook.

Aproveite nossas dicas para transmitir seu valor profissional com mais assertividade.

Bora começar?!

O QUE UM CURRÍCULO BÁSICO PRECISA TER?

COMO SEU CURRÍCULO PODE TER UM DIFERENCIAL?

COMO OTIMIZAR SEU CURRÍCULO

PASSO-A-PASSO PARA UM CURRÍCULO DE IMPACTO

MODELO DE CURRÍCULO

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

O QUE UM CURRÍCULO PRECISA TER?

USE LINGUAGEM CLARA

O recrutador gasta menos de 1 minuto para ler seu currículo. Isso significa que seu desafio é mostrar seu potencial em pouco tempo, por meio de um currículo atualizado, claro e conciso.

ATUALIZE SEU CURRÍCULO

Invista tempo na atualização do conteúdo do currículo, mesmo que seja para utilizá-lo nas fichas de inscrições dos processos seletios. Pode parecer que não, mas a sua ficha de inscrição acompanhará você ao longo de todo processo seletivo.

SELECIONE EXPERIÊNCIAS

Muita gente acha que o currículo é um “acumulador de experiências”, mas não é bem assim. Nem tudo que você já fez na sua vida profissional precisa estar no currículo. Pense no seu objetivo profissional e adicione as experiências mais estratégicas, em termos de responsabilidades e competências, para a vaga em vista.

FAÇA FORMATAÇÃO

Opte por letra Arial, tamanho 11 ou 12 e currículo com 01 página para profissionais em início de carreira e 02 páginas para profissionais mais experientes. Atenção para a formatação de parágrafos e dos bullets. É sempre interessante estar com o currículo impecável nos mínimos detalhes.

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

COMO SEU CURRÍCULO PODE TER UM DIFERENCIAL?

1. INFORMAÇÕES BÁSICAS (CABEÇALHO?)

Esse nome “Cabeçalho” é um pouco estranho, não? Algumas empresas até chamam de dados pessoais, mas o importante aqui é sabermos o que dizer nas informações básicas do currículo.

Nesta parte o primordial é deixa-lo sucinto com o seu nome, idade, região onde mora, informação de contato como celular, e-mail (um e-mail profissional) e informações de redes sociais, no máximo o Linkedin. Pode colocar disponibilidade para viagens e mudanças, as vezes a pessoa está morando em outra cidade e quer deixar mais claro, e aqui é onde terá destaque. Aquelas informações antigas como CPF, RG está em desuso hoje.

Uma dúvida recorrente também é quanto a foto, em muitos casos ela é opcional, mas algumas empresas pedem quando o trabalho se relaciona com atendimento ao público, cliente. Nas redes sociais e plataformas é legal escolher uma boa foto, lembrando sempre que é uma foto de rosto e não de corpo pois este é um contato profissional.

É muito importante trabalhar já as suas informações profissionais nesta parte básica, para que ao longo do currículo ele vá ganhando seriedade e credibilidade.

CABEÇALHO DO CURRÍCULO

Assista ao vídeo com mais dicas sobre cabeçalho de currículo! CLIQUE AQUI!

*Acione o teste gratuito para assistir ao vídeo.

2. SEUS OBJETIVOS (COLOCAR OU NÃO NO CURRÍCULO?)

Normalmente existem dois tipos de profissionais: O Obcecado e o Obstinado. A definição da palavra “Obcecado” é objetivo cego, enquanto a palavra “Obstinado” tem o significado de objetivo determinado.

Para o candidato obcecado, qualquer tipo de vaga e área servem, ele não tem muito foco e está esperando que o recrutador defina seu objetivo. Pensando assim, nenhum contratante quer um profissional que queira qualquer coisa, ele quer olhar o quanto a pessoa tem de objetivo determinado e não aquele que fica “tateando” pelo mercado.

Quanto ao candidato obstinado, este é o profissional que tem seu objetivo claro e que sabe como está buscando vagas e áreas

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

COMO SEU CURRÍCULO PODE TER UM DIFERENCIAL?

Por isso é tão importante entender seu objetivo e para onde quer seguir, e quanto a dúvida de colocar ou não no currículo a resposta é que sim você deve colocar, e quanto mais definido for melhor.

Parece óbvio, mas não é. Direcionar seu currículo envolve pensar sua carreira, talentos e propósitos de forma profunda. Só assim você seleciona vagas que realmente estão alinhadas com seus objetivos.

Nesse momento, um trabalho de Coaching pode ser um divisor de águas, já que proporciona autoconhecimento e maior clareza dos objetivos profissionais.

O currículo é o meio pelo qual você transmitirá, num primeiro momento, seu potencial. Organize suas experiências de modo que conversem com seu objetivo profissional. Lembre-se que não é trabalho do recrutador dar sentido à sua trajetória.

OBJETIVO NO CURRÍCULO
Assista ao vídeo com mais dicas sobre objetivo de currículo.
CLIQUE AQUI!

*Acione o teste gratuito para assistir ao vídeo.

3. DESCREVER OU VENDER?

O diferencial de um currículo não está na quantidade de experiências que você tem, mas no potencial que você transmite por meio do currículo.

Mais do que descrever suas experiências, procure relatar o máximo de coisas sobre si ao invés de sintetizar os principais pontos que merecem atenção do recrutador.

4. CURRÍCULO ATRATIVO

Assista ao vídeo em que damos várias dicas para você deixar seu currículo mais atrativo.
A nossa intenção é que você mude o seu mindset, deixando de descrever suas experiências para contar mais sobre suas realizações e competências.

CURRÍCULO ATRATIVO
Baixe também a atividade com passo-a-passo para construir seu currículo. CLIQUE AQUI!

*Acione o teste gratuito para assistir ao vídeo.

Seja TRAINEE DIGITAL

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

COMO OTIMIZAR SEU CURRÍCULO?

1. CURRÍCULO "QUARTINHO DOS FUNDOS"

Você conhece um "quartinho dos Fundos"? Se você tem ou já viu algum, sabe que nele tem todos os tipos de objetos que nem sabemos mais como foi parar lá. Vamos deixando tudo o que podemos e o que vamos acumulando durante a nossa vida.

Com nosso currículo não é diferente, todas as nossas experiências acabam indo parar lá. Cursos muito antigos, experiência da adolescência, trabalhos extracurriculares, experiência de jovem aprendiz, além de cursos como pro exemplo Photoshop que a pessoa nem quer mais trabalhar com isso.

A dica aqui para otimizar seu currículo é olhar para estas experiências e sentir o que é realmente válido para seu objetivo de carreira neste momento. Quais as experiências que fazem sentido para o que eu busco? As experiências mais recentes são aquelas mais importantes e não preciso ir buscar algo lá de trás que não corresponde mais ao que eu desejo.

A partir deste ponto, procure olhar para seu currículo e entender o que de fato precisa estar lá e o que conversa com a vaga e objetivo que quer para agora.

A entrevista normalmente tem uma duração de 30 a 60 minutos, e o recrutador vai questionar as informações que estão descritas no currículo. Quando eu coloco uma informação que não relevância para aquele momento, acabo perdendo boa parte da conversa com o foco que pode nem ser de interesse do recrutador. Por isso, quanto mais objetivo eu for nas experiências na conversa com ele, melhor.

CURRÍCULO QUARTINHO DOS FUNDOS

Assista ao vídeo com mais dicas sobre como você pode organizar seu currículo.
CLIQUE AQUI!

*Acione o teste gratuito para assistir ao vídeo.

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

COMO OTIMIZAR SEU CURRÍCULO?

2. MÉTODO “GRÁFICO PIZZA” PARA CURRÍCULO

A ideia é dividirmos todas as experiências por importância para organizarmos e otimizarmos as informações que vamos colocar como se você estivesse montando um gráfico.

Existem aquelas experiências que ganham um peso maior dentro da nossa trajetória profissional e aquelas que não tiveram tanta importância, por isso o método pode ajudá-lo. Vamos supor que dentro do currículo 70% correspondem a sua experiência profissional. Dentro destes 70% cada vivência teve um peso diferente, divida então este valor para aquela que tenha mais peso colocando um espaço para as descrições com 40% do espaço. O restante de 30% divida 15 e 15 entre as outras duas que não ganham tanto peso.

Desta forma você consegue direcionar com seu objetivo o que irá discorrer mais durante a entrevista e se relacionar com a vaga que está buscando.

Não desperdice o espaço dando muito peso para cabeçalho ou atividades extracurriculares por exemplo, você pode deixar de aproveitar o % maior para as experiências não conseguindo dividir da maneira correta.

Qual peso você está colocando para o que tem realmente importância?

CURRÍCULO GRÁFICO PIZZA

Assista ao vídeo para entender melhor como montar um currículo nas proporções corretas.
CLIQUE AQUI!

3. EXPERIÊNCIAS

Como saber se o que estou colocando nas Experiências são realmente relevantes para uma vaga?

Faça uma experiência, peça para um amigo te entrevistar e veja se o que está colocando dentro das suas experiências profissionais é realmente o que um recrutador gostaria de saber. Com certeza você vai sentir diferença entre como conta a sua história e o que está descrito no seu currículo. Fazendo o exercício é a maneira de sentir como esta descrição ganha peso na hora que você repete a sua história para alguém em voz alta.

Um recrutador está olhando para as suas realizações e conquistas, e quando montamos a nossa descrição de experiências no currículo estamos preocupados em descrevê-las e não contar as nossas realizações.

Faça o exercício e deixe esta parte mais atrativa e relacionada a sua trajetória real.

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

COMO SEU CURRÍCULO PODE TER UM DIFERENCIAL?

Nome Completo
Nacionalidade, Estado Civil, Idade
Endereço - Cidade e Estado
E-mail I celular

- Evite informações desnecessárias como fotos, números do RG e CPF
- A conta de e-mail tem deve ser profissional: não use e-mails que tenham brincadeiras.
- Procure eliminar palavras como "Endereço", "e-mail" e "celular"

Objetivo: _____

O segundo tópico do seu currículo descreve a que vaga ou oportunidade que você tem interesse em concorrer.
Nunca coloque: meu objetivo é crescer com a empresa, etc...

Escreva de forma direta o cargo desejado, nível e área desejada (pense em ordem de preferência, o que você busca). Se você tiver segmentos ou áreas muito distintas como Finanças e Supply Chain, sugerimos elaborar duas versões de currículo, sendo uma para cada objetivo.

Experiência Profissional

- Seu currículo será lido pelo RH, portanto, cuidado com descrições técnicas! Escreva de forma simples, para que qualquer pessoa entenda o que você fez.
- Pense nas suas responsabilidades e resultados ao invés de descrever atividades.

Nome da empresa - (Mês e ano de início) a (Mês e ano de término)

Se for uma organização desconhecida, escreva em uma linha o segmento de atuação e porte da empresa.
(informar nome do cargo)
Parta da visão macro para o micro. Recomendamos a seguinte ordem:

- Responsabilidade da área e a sua responsabilidade principal com exemplos concretos
- Descrição de projeto ou realização relevante 1 com exemplos concretos
- Resultados (números ou informações relevantes)

Resumo de Qualificações

Opcional:
Algumas pessoas acrescentam o resumo de qualificações logo após o Objetivo. Isto faz com que o Recrutador já tenha uma noção resumida de suas principais qualidades profissionais e pessoais, levando-o a prosseguir na leitura do seu currículo. Porém, quando o candidato possui um tempo curto de experiência, o resumo de qualificações é dispensável.

Formação Acadêmica

- Graduação em _____ I Faculdade _____
(Conclusão prevista ou Conclusão: ____/____)

Idiomas

- Inglês avançado para leitura, escrita e conversação - Cultura Inglesa (540 horas) - 2009 - Certificação CPE
- Espanhol intermediário para leitura, escrita e conversação - Cervantes (120 horas) - 2011

Nome da empresa - (Mês e ano de início) (Mês e ano de término)

Se utilizar descrição na 1ª. experiência, utilize na 2ª para manter um padrão.
(informar nome do cargo)
Mantenha sempre visão macro para o micro na ordem:

- Responsabilidade da área e a sua responsabilidade principal com exemplos concretos
- Descrição de projeto ou realização relevante com exemplos concretos
- Resultados (números ou informações relevantes)

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

Atividade Extracurricular

Além da sua graduação, em que outras atividades relevantes você se envolveu?

Nome da Instituição - (Mês e ano de início) (Mês e ano de término)
- Descrição de projeto ou realização relevante 1 com exemplos concretos

Informações Complementares

- Disponibilidade para mudança de País, estado e/ou cidade (se houver disponibilidade)
- Nome do Curso - Carga horária - Instituição - Ano
- Nome do Curso - Carga horária - Instituição - Ano

Agora que você já terminou de construir seu currículo, confira com o checklist abaixo se ele está pronto para ser enviado para as empresas do seu interesse:

- Passei informações relevantes de forma objetiva e clara;
- Mostrei minhas competências por meio das atividades que realizei;
- Coloquei experiências relevantes para o objetivo de carreira que tenho;
- Trazer informações em uma ordem que faz sentido para quem lê;
- Meu objetivo de carreira está alinhado às experiências e responsabilidades pontuadas;

MODELO DE CURRÍCULO

BAIXE AQUI O MODELO DE CURRÍCULO

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

Para se preparar para cada uma dessas fases, baixe os materiais de preparação da Seja Trainee! Nesses materiais, você encontra cases reais dos processos seletivos e exercícios práticos para se destacar a cada fase.

COMEÇE SEU PLANEJAMENTO

Agora que você já sabe tudo sobre trainee e já descobriu como estar mais preparado, vamos partir para o planejamento!
Baixe a planilha da Seja Trainee e atualize com os processos nos quais está inscrito: **CLIQUE AQUI!**

QUER SE PREPARAR AINDA MAIS PARA OS PROGRAMAS TRAINEE?

Nós oferecemos um Programa de Coaching para os processos seletivos.

O Coaching é uma maneira de te ajudar a conhecer seu perfil: talentos, valores, motivações e experiências. Assim, você fica mais confiante nos processos e tem mais clareza das empresas e caminhos de carreira que fazem mais sentido para você.

Além disso, é por meio de simulações que você evolui a forma como transmite o seu real valor profissional.

CLIQUE AQUI se você preferir conhecer nosso trabalho de pertinho antes de tomar sua decisão.

Agende um bate-papo com a nossa equipe! Nessa conversa, vamos conhecer mais sobre o seu momento de carreira e próximos passos para alcançar seus objetivos profissionais!

AGENDE AQUI!

Seja TRAINEE DIGITAL

© Copyright 2018 - Seja Trainee - Todos os direitos reservados.

CONHEÇA A PLATAFORMA DE PREPARAÇÃO PARA TRAINEE!

Seja TRAINEE DIGITAL

PRÁTICO

- Assine a plataforma e acesse de qualquer lugar: computador, celular ou tablet.
- Tudo que você precisa para se preparar para os processos seletivos
- Toda a metodologia exclusiva da Seja Trainee em vídeos curtos e direto ao ponto.
- Vídeos novos a cada 15 dias! Escolha os temas de acordo com as fases do processo.

COMPLETO

- Vídeos que orientam sua carreira
- Ferramentas de perfil
- Vídeos do trainee das empresas
- Passo-a-passo para o currículo
- Faça uma boa apresentação pessoal
- Destaque-se na dinâmica de grupo
- Estruture o Painel de Negócios
- Venda seu peixe nas entrevistas

TESTE GRÁTIS

Fale com a Seja Trainee:

contato@sejatrainee.com.br

11 9 5895-0220